

令和6年度

心の健康相談のご案内

心の健康相談

「心の悩みや不調」「心の病気」に関するご相談

| 会場 | 令和6年 | | | | | | | | | 令和7年 | | |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 松江保健所 | 9 (火) | 14 (火) | 12 (水) | 11 (木) | 8 (木) | 12 (木) | 10 (木) | 12 (火) | 11 (水) | 15 (水) | 13 (木) | 12 (水) |
| | 22 (月) | 29 (水) | 26 (水) | 29 (月) | 29 (木) | 25 (水) | 25 (金) | 27 (水) | 26 (木) | 27 (月) | 27 (木) | 19 (水) |
| 安来中央 交流センター | — | 23 (木) | — | — | — | 19 (木) | — | — | — | 23 (木) | — | 14 (金) |
| 安来市 健康福祉センター | — | — | — | 18 (木) | — | — | — | 21 (木) | — | — | — | — |

- ・相談時間：13：30～16：00
 - ・申し込み：相談日の1週間前までに電話にてお申し込みください。
 - ・担当スタッフ：精神科医師、保健師
- ※原則として先着順ですが、**青の日は、未成年者（18歳未満）を対象とするご相談を優先します。**

アルコール相談

「お酒の困りごと」に関するご相談

| 会場 | 令和6年 | | | | | | | | | 令和7年 | | |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 松江保健所 | 4 (木) | 2 (木) | 6 (木) | 4 (木) | 1 (木) | 5 (木) | 3 (木) | 7 (木) | 5 (木) | 9 (木) | 6 (木) | 6 (木) |

- ・相談時間：13：30～17：00
- ・申し込み：相談日の1週間前までに電話にてお申し込みください。
- ・担当スタッフ：アルコール専門医療機関相談員、酒害相談員・家族相談員、保健師

【お問い合わせ先】

〒690-0011 松江市東津田町 1741-3 いきいきプラザ島根 3階

松江保健所 心の健康支援課 ☎ 0852-23-1316

ご相談の内容によっては、他の専門機関をご紹介します場合があります。

緊急の精神科受診について

| 現在の状況 | 対応方法 |
|------------------------------------|--|
| 「精神科に通院中」または 「精神科に受診歴がある」 | 医療機関 へご相談ください |
| 「初めて受診する」 「主治医と連絡がつかない」 など | 精神科救急情報センター へご相談ください ●平日 8:30～17:15 ☎ 0852-23-1316 |
| | ●夜間・休日 ☎ 0853-30-2100 |
| 「急を要する身体症状等がある」 | 救急車 を要請してください ☎ 119 |
| 「自分の身体を傷つける」 「他人への暴行」など危険な行為がある | 警察署 へ速やかにご連絡ください ☎ 110 |

各種相談先一覧

| 分野 | 相談機関 | 電話番号 | 相談時間 |
|------|-----------------|--------------|--|
| NUNO | 松江保健所 心の健康支援課 | 0852-23-1316 | 月～金曜日 / 8:30～17:15 (祝日・12月29日～1月3日は除く) |
| | 松江市 健康推進課 | 0852-60-8154 | |
| | 松江市 家庭相談課 | 0852-55-5236 | |
| | 安来市 いきいき健康課 | 0854-23-3220 | |
| | 安来市 福祉課 | 0854-23-3216 | |
| お酒 | 島根県断酒新生会 | 0852-66-3612 | 火～土曜日 / 13:00～16:00 |
| | AA 中四国セントラルオフィス | 082-246-8608 | 月～金曜日 / 10:00～17:00 (祝日・12月30日～1月3日は除く) |

その他の相談窓口については、以下のホームページをご覧ください。



【松江市】



【安来市】